



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Konsten - *att möta en publik*

Hur nervositet och rampfeber bearbetas på HSM

Maria Lundin och Johnny Rödström

”Inriktning/specialisering/LAU370”

Handledare: Ragnhild Sandberg Jurström

Examinator: Stig-Magnus Thorsén

Rapportnummer: HT07-6110-08

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Konsten – att möta en publik, *Hur nervositet och rampfeber bearbetas på HSM*

Författare: Maria Lundin, Johnny Rödström

Termin och år: HT-2007

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Ragnhild Sandberg Jurström

Examinator: Stig-Magnus Thorsén

Rapportnummer: HT07-6110-08

Nyckelord: Rampfeber, nervositet, mental träning, avslappning, självförtroende, självkänsla, självbild, fokusering, musikpedagog

Syftet med vår studie är att beskriva verktyg musikpedagoger använder sig av för att stärka elevers självförtroende och minska deras nervositet inför och under uppspel. Genom att intervjua musikhögskolepedagoger som arbetar med mental träning ville vi ta reda på vilka faktorer som de menar påverkar eleverna då de ska uppträda publikt. Vi ville även ta reda på om det finns olika metoder som pedagogerna använder sig av för att bearbeta elevernas rampfeber.

Som musikpedagog är det viktigt att kunna möta de problem som dennes elever har. Rampfeber är ett vanligt förekommande problem för både för verksamma musiker, musikhögskolestuderande och yngre elever inom till exempel kommunala musikskolan vilket flera studier har visat. Det är därför viktigt att musikpedagoger känner till hur denne kan arbeta med de olika faktorer som ger upphov till nervositet och hjälper sina elever utvecklas.

Vårt arbete ger en ingång till hur musikpedagoger kan arbeta med att träna sig själva och sina elever att stärka bland annat det egna självförtroendet, sin självbild och självkänsla. Vi ger även exempel på metoder en elev/musiker kan använda sig av för att förbättra sin fokuseringsförmåga med mera.

Det finns inte mycket forskat kring hur musiker påverkas av den ökade press som det innebär att spela inför en publik. Däremot fann vi att mental träning har använts inom idrottsvärlden under flera decennier. Det visade sig också musikpedagogerna vi intervjuade var inspirerade av olika idrottspsykologer och använde sig av olika metoder de utformat.

Resultatet av vår studie visade att en musikers eller en elevs rampfeber eller nervositet kan bero på många olika faktorer och att de behöver bearbetas med olika metoder. De intervjuade pedagogerna har genom sitt arbete med mental träning sett, både hur det påverkat dem själva positivt och hur deras elever utvecklats genom att träna mentalt på olika sätt.

Förord

Vi vill varmt tacka de musikpedagoger som har varit delaktiga i vår studie trots att vår undersökning ägt rum strax före jul då många pedagoger har årets mest schemalagda veckor. Deras intervjuer ligger till grund för vår studie och utan deras medverkan hade inte denna undersökning inte blivit gjord.

Ett särskilt stort tack vill vi även rikta till vår handledare Ragnhild Sandberg Jurström som givit oss många goda råd, samt hjälpt oss strukturera vårt arbete under både insamling av vårt material och bearbetningen av den.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Bakgrund.....	6
1.2 Problemformulering.....	7
1.3 Syfte.....	8
1.4 Uppsatsens struktur.....	8
2. Forskning och studier om mental träning.....	9
2.1 Inledande resonemang kring berörd litteratur	9
2.2 Litteratur och forskning inom mental träning	9
2.3 Studier om rampfeber	11
3. Teoretiska utgångspunkter	12
3.1 Ett sociokulturellt perspektiv	12
4. Metodologi och metod	15
4.1 Metodologiska utgångspunkter	15
4.2 Metod	15
4.2.1 Intervju	15
4.2.2 Urval och genomförande	15
4.3 Analys och bearbetning.....	17
4.4 Tillförlitlighet	18
5. Resultat.....	20
5.1 Mental träning	20
5.2 Orsaker till nervositet.....	21
5.2.1 Att stå i centrum.....	21
5.2.2 Dagsform och stabilitet.....	21
5.2.3 Repertoar och musikaliskt förhållningssätt	22
5.2.4 Spöken i publiken	22
5.2.5 Lokal och publik	23
5.2.6 Oförutsedda faktorer	24
5.3 Metoder och begrepp inom mental träning	24
5.3.1 Avslappning	24
5.3.2 Målbilder	25
5.3.3 Mentala rummet	26
5.3.4 Självkänsla, självförtroende och självbild.....	27
5.3.5 Fokusering.....	28
5.4 Effekter av mental träning.....	29
5.5 Mental träning i musikundervisningen	29
5.6 Sammanfattning av vår analys av resultatet.....	31

6. Diskussion	33
6.1 Undersökningens tillförlitlighet	33
6.2 Diskussion kring resultat och teorier	33
6.2.1 Kommunikation	33
6.2.2 Avslappning	34
6.2.3 Mentala förberedelser	34
6.2.4 Rutinens brant	35
6.2.5 Målbilder och fokusering	35
6.2.6 Självinsikt och stabilitet	36
7. Fortsatt forskning.....	37
8. Referenser	38

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Vi har båda spelat och sjungit i den kommunala musikskolan under våra år i grundskolan. Varje termin avslutades med en konsert och ibland spelade vi på mindre konserter eller uppspel under terminens gång. Inför varje uppspel infann sig en nervositet som hotade att stjälpa framförandet. Nervositeten kunde leda till att vi tappade bort oss i noterna, spelade fel, glömde av melodin när man spelade utantill, kixade (när instrumentet tjuvar till av olika anledningar), fick ett ohämmat vibrato eller ingen ton alls på grund av nervositeten. Listan kan göras lång över hur nervositeten kan påverka musikern. I de flesta fall resulterade misstagen i att vi fick börja om stycket från början och spela igen. Oftast gick det bra andra gången och vi kom igenom musikstycket. Efter ett framförande som inte motsvarade de egna förväntningarna kände vi hur självförtroendet minskade.

Andra gånger gick konserterna bra men det var alltid med en skräckblandad förtjusning som vi spelade. Väl uppe på scenen står musikern helt plötsligt i fokus för allas blickar. Att vi skulle vara i allas blickfång och att det skulle vara folk där, det visste vi om. Ändå kändes varje gång vi gick upp på scenen som den första. Det spelade ingen roll om vi spelade i till exempel en liten kyrka för pensionärer, på Folkets hus för dagbarn eller i den stora aulan inför alla föräldrar och vänner. Som solister stod vi alltid där, själva, i och händelsernas centrum.

Nedanstående tillbakablick är skriven av Johnny. Berättelsen skall belysa vilken press som kan falla på en musikanter vid ett framförande. Vidare visar skildringen hur nervositet kan byggas upp om musikanten inte vet hur nervositeten kan hanteras och förhålla sig till den.

”Jag gick i 5: e klass och eftersom det var torsdag skulle vi efter lunchrasten ha musiklektion. Väl inne i musiksalen rullade lektionen på i vanlig ordning men när lektionen var slut kom musiklärarinnan fram till mig och frågade: - Johnny, det skulle vara så trevligt om du skulle vilja spela inför klassen på nästa musiklektion. Skulle du inte tycka att det var roligt? Samtidigt som jag blev glad över att bli tillfrågad att spela, blev jag oerhört rädd. Klassen var den värsta publik jag någonsin hade kunnat tänka mig. Där skulle jag stå och spela inför både vänner och ovänner. Alla tjejerna skulle vara där! Det var mycket som stod på spel. Mitt självförtroende var långt ifrån bra. Men eftersom jag ville visa alla i klassen, läraren och mig själv att jag kunde och att jag var stark så jag till min musiklärare att jag skulle ta med saxofonen på den kommande lektionen.

När jag kom hem började jag öva. Jag hade fått ”Ta mig till havet” i läxa av min saxofonlärare och den började låta bra. Melodin tyckte jag var fin. Stora delar av låten kunde jag ju faktiskt redan utantill! Men så fort som jag tänkte mig in i att stå inför klassen och spela blev jag alldeles kallsvettig och illamående... Allt skulle gå åt pipan... men jag kunde ju inte dra mig ur nu. Jag hade ju sagt till lärarinnan att jag skulle spela. Efter att ha samlat nytt mod fortsatte jag öva. Jag tyckte faktiskt att jag spelade melodin riktigt fint. Under den veckan måste jag ha stått på mitt rum och spelat ”Ta mig till havet” tusen gånger. I mitt liv fanns inget viktigare än att spela bra inför klassen. Skulle jag spela dåligt fanns det en överhängande risk att jag skulle få höra det av vissa personer i klassen under en lång tid framöver.

Dagarna gick... lördag söndag måndag... Nervositeten ville inte släppa taget. Jag fortsatte öva... tisdag onsdag och helt plötsligt var det torsdag morgon. Min saxofon har sällan varit så tung att bära. Hela vägen till skolan och fram till musiklektionen kunde jag inte koncentrera mig på något annat än hur det skulle gå. När alla i klassen kommit in och satt sig annonserade musikläraren att jag skulle spela i slutet av lektionen inför klassen. Det kändes som att jag precis tappade fotfästet och landade i en sjö av nervositet och ångest. Jag ville bara fly. Men samtidigt ville jag spela. Jag bestämde mig. Jag ska spela trots alla monster i magen. Saxofonen packades upp och helt plötsligt står jag framme vid pianot. De första takterna spelar jag bra, kanske lite svajigt men helt okay. *TJUUT!!* Jaha, tänkte jag ett litet tjut kan jag kanske leva med. Men helt plötsligt rammar det lilla självförtroende jag hade kvar. Alla tittar på mig och jag fortsätter *rullar vå-tjut-tjut-gorna in...* Äntligen tog melodin slut. Jag kommer inte ihåg om jag fick några applåder men för mig var katastrofen ett faktum. Jag hade aldrig spelat så dåligt hemma. Varför skulle jag göra det nu! Tankarna började snurra... ”

1.2 Problemformulering

Nu har vi läst musik på både folkhögskola och högskola och fortfarande blir vi nervösa, men inte på samma sätt som förr. Ibland vinner ändå nervositeten trots alla övningstimmar men oftast kan vi nu kontrollera den och genomföra våra konserter med glädje istället för ångest. Gemensamt för oss båda är att våra lärare i kommunala musikskolan lärde ut hur vi skulle spela och sjunga men vi fick inte lära oss hur vi skulle kunna bearbeta vår rampfeber.

Eftersom vi båda har haft svårt att hantera vår egen nervositet under alla år vi musicerat känner vi starkt för ämnet. Vi vill därför belysa de processer som en elev eller musiker går igenom inför och under ett uppspel/konsert och hur pedagoger kan arbeta med sina elever för att eleverna ska våga stå på scen med gott självförtroende. Vid ett konserttillfälle uppstår ett socialt samspel som påverkar musikern. Någon i publiken kanske ser ledsen ut. Hur väljer musikern att tolka sådana signaler från publiken? Är personen i publiken ledsen för att jag spelar dåligt eller spelar jag på ett sätt som framkallar olika känslotillstånd hos publiken? Många olika faktorer spelar sin roll i att bryta ner eller stärka självförtroendet och nervositeten. Hur ska vi då som pedagoger få våra elever att med glädje våga spela inför andra och förbereda dem på ett bra sätt?

När idrottspsykologer pratar om hur en idrottsman kan arbeta med att stärka till exempel sitt självförtroende använder de sig av begreppet mental träning. Vi kommer därför att använda oss av begreppet mental träning i och med att det även är vedertaget i musik och används av musikpedagoger. Vi menar att ordet mental i detta fall inte bara syftar mot en inre själslig process utan även hur vi som enskilda personer tolkar kommunikationen i vår sociala omgivning. Man kan se den mentala träningen som en av flera metoder för att lära sig tolka sociala kommunikationer på ett sätt som främjar självförtroendet.

För att begränsa vår studie har vi valt att endast beröra mental träning som metod för att bearbeta nervositet. Vi är dock medvetna om att det även finns medicinska metoder men de berörs inte i denna studie.

1.3 Syfte

Genom att intervjua musikpedagoger på en musikhögskola som arbetar med mental träning hoppades vi kunna ta reda på hur mental träning kan användas i den vardagliga undervisningen, vad som påverkar elevernas nervositet och hur deras självförtroende kan stärkas. Syftet med vår undersökning blir därför att synliggöra olika metoder som ett antal musikpedagoger menar kan främja elevers mentala förberedelser inför framförande.

Utifrån vårt syfte formulerade vi följande frågeställningar:

Vad menar ett antal musikpedagoger att mental träning är och vad innebär det att träna mentalt?

Vilka orsaker finns det som kan leda till nervositet?

Vilka metoder använder de undersökta pedagogerna sig av för att arbeta med mental träning?

På vilka sätt har de undersökta pedagogerna erfarit att deras elever utvecklats genom att träna mentalt?

Hur menar de undersökta pedagogerna att mental träning kan integreras i musikundervisningen?

1.4 Uppsatsens struktur

Vi inleder vår uppsats med en bakgrund om det ämne som har studerats. I samma kapitel skriver vi om vår problemformulering, vårt syfte och uppsatsens struktur. Därefter, i kapitel två tar vi upp forskning och studier om mental träning. Kapitel tre tar upp teorier kring lärande, ett sociokulturellt perspektiv. Metoden går vi igenom i kapitel fyra där vi tar upp intervjuernas utformning och genomförande. Vi går även igenom vår analysmetod och studiens tillförlitlighet. Undersökningens resultat redovisas i kapitel fem. Resultaten av intervjuerna är där sammanställda under olika rubriker som belyser studiens syfte. I kapitel sex knyts resultaten av intervjuerna samman i en diskussion både av de teorier om lärande som ligger till grund för vår undersökning och den behandlade litteraturen. I det avslutande sjunde kapitlet tar vi upp utgångspunkter för fortsatt forskning.

2. Forskning och studier om mental träning

2.1 Inledande resonemang kring berörd litteratur

Som musiker (med musiker menar vi både elever och professionella musiker) står vi ofta och spelar inför en publik. Det kan för musikerna vara en oerhört stor påfrestning rent psykiskt att göra det. Musikern möter en ny publik vid varje speltillfälle, lokalen är ofta olika från spelning till spelning, självförtroendet varierar från dag till dag och så vidare. Det finns en stor mängd litteratur skriven om musikers nervositet men få av författarna har forskat i ämnet. Därför har vi valt att utgå ifrån två av idrottsvärldens främsta idrottspsykologer. Lars-Erik Uneståhl och Willi Railo har forskat och arbetat under flera årtionden med hur man mentalt kan förbereda sig inför till exempel en fotbollsmatch, tennismatch, någon friidrottsgren eller liknande. På flera musikhögskolor i landet finns det kurser i mental träning. De kurserna är ofta baserade på forskning och litteratur från just idrottsvärlden. Nedan kommer vi därför att göra en kort genomgång av litteratur som belyser hur idrottspsykologerna resonerar kring och arbetar med mental träning. Vi kommer att visa på olika likheter mellan idrottsmännens och musikers förberedelser inför tävling kontra konsert/uppspel.

På frågan vilka likheter det finns mellan musik och idrott skulle det enligt oss kunna dras flera paralleller. Både musiker och idrottsmän skall leverera en produkt vid ett givet tillfälle. De kan inte som en författare eller kompositör endast sitta hemma i en trygg miljö och arbeta även om dessa yrken ofta har en deadline. Musiker framför, som vi nämnde ovan, sin musik på olika ställen och idrottsmännen åker land och rike runt för att tävla. Att de inte känner till lokalen eller spelplanen kan leda till liknande problem för de båda yrkesgrupperna. Därför har vi till stor del valt att utgå ifrån idrottspsykologers bild av vad mental träning är och hur de arbetar med ämnet.

2.2 Litteratur och forskning inom mental träning

Lars-Erik Uneståhl är en av de främsta forskarna i ämnet mental träning som vi nämnde ovan. Han är professor i idrottspsykologi vid Skandinaviska ledarhögskolan i Örebro. Sedan början av 70-talet har Uneståhl forskat inom ämnet mental träning och skrivit flera böcker i ämnet. I boken "Självkontroll genom mental träning" (1995) har han sammanställt de viktigaste erfarenheterna han har vunnit genom sin forskning och sitt arbete inom ämnet. Uneståhl menar att mental träning inte är något som endast används inför en specifik tävling, utan något som tränas vid sidan av och under sin vanliga träning.

Uneståhl (1995) delar upp ämnet i fyra delar. I den första delen medvetandegör han tankens kraft över kroppen. Den andra delen handlar om hur självförtroendet spelar in och påverkar våra resultat i vardagen och vid tävling. Vidare skriver Uneståhl i den tredje delen om problemhantering och hur vi mentalt kan vänja oss vid att hantera pressade situationer. Genom att tänka sig in i situationen kommer kroppen att reagera automatiskt eftersom nervsystemet inte kan skilja mellan en tänkt situation och en upplevd verklig.

Fördelen med att tänka sig in i en situation är att personen då kan ladda sig själv med positiva minnen. Här kan vi dra en tydlig parallell mellan idrott och musik. Till exempel kan musikern tänka sig att hon står inför en publik och spelar samtidigt som hon känner hur kul och frigörande det är. Genom att tänka sig in i samma situation flera gånger kommer kroppen inte vid det verkliga konserttillfället att kunna skilja det från de tidigare tänkta och på så sätt kommer hon inte att vara lika nervös. Den fjärde delen handlar om hur personen kan öva sig i att öka koncentrationen vid ett självvalt tillfälle.

Uneståhl (1995) har undersökt hur idrottsmän förbereder sig inför en tävling. Han menar att de ofta har olika procedurer som de mer eller mindre måste följa för att de ska känna sig trygga i situationen. Genom att idrottsmännen alltid använder sig av sina personliga förberedelser menar Uneståhl att de kan komma in i en automatik som kroppen känner igen. ”jag gör samma saker som jag brukar göra när det går bra.” (s.101)

I undersökningen frågade Uneståhl ett par hundra elitidrottsmän/kvinnor för att få reda på hur många som hade en bestämd procedur de genomgick före en tävling. Resultatet visade att 47 % av de undersökta hade exakt samma rutiner och 37 % hade nästan samma rutiner. Endast 16 % varierade sig och hade olika förberedelser vid varje tillfälle. Uneståhl skriver dock att idrottsmännen som använder sig av invariabla förberedande rutiner inför tävlingar kan få problem när de hamnar i sammanhang eller situationer där det inte är möjligt att utföra dem. I och med att de inte får möjlighet att utföra sina invanda rutiner skapar det en osäkerhet som i sin tur påverkar deras psyke. Detta kan i sin tur leda till sämre prestationer.

Willi Railo är också en auktoritet inom ämnet mental träning. Han är doktor i filosofi vid det norska universitetet i Oslo och är också professor i prestationspsykologi. Railo har arbetat med många olika yrkesgrupper som t.ex. musiker, målare, idrottsmän/kvinnor, företagsledare och så vidare. Ett av de främsta samarbetena som har uppmärksammats på senare tid är hans arbete med Sven Göran ”Svennis” Erikson.

Railo har skrivit flera böcker om ämnet mental träning däribland boken ”Nya Bäst när det gäller”(1992). I den boken utgår Railo ifrån egna erfarenheter där han arbetat med idrottsmän/kvinnor som haft olika brister i sin mentala träning och på så vis inte kunnat utnyttja sin fulla kapacitet. En stor del av boken går in på hur idrottsmän/kvinnor arbetar med målbildsträning. Railo delar upp de personliga målen i tre olika mål. Det första är trygghetsmål. Trygghetsmålen skall vara små mål som inte går att misslyckas med. Realistiska mål är mål som ska kunna klaras av inom en överskådlig framtid. Det tredje målet som skall sättas upp är barriärbrytande mål. När en idrottsman sätter upp barriärbrytande mål menar Railo att idrottsmannen har satt upp olika mentala hinder som måste brytas ner för att målet ska kunna nås. Det barriärbrytande är därför ett mål som kan ligga långt i framtiden. Railo (1992) utgår ifrån de olika målbilderna och exemplifierar med olika idrottsmän och -kvinnor som använt sig av hans metoder. Han menar att de personliga målen inte kan nås om de inte kan accepteras intellektuellt och känslomässigt. Railo menar att kärnan i den mentala träningen är att koppla samman positiva känslor med olika situationer.

2.3 Studier om rampfeber

Anna Jobrant utförde 1999 en undersökning över hur många musikstuderande vid Göteborgs universitet som hade problem med rampfeber. Eleverna som blev tillfrågade hade gått minst ett år på lärarprogrammet. Jobrant använde sig i sin studie av en enkätundersökning. Enkäten bestod av både öppna frågor och frågor med fasta svarsalternativ. Av totalt 91st utdelade enkäter svarade 65 personer. Resultatet visade att hälften av både de undersökta kvinnorna och männen kände att de hade problem med rampfeber. Av de elever som räknade sig till afroamerikanska genren kände 36.4% att de hade problem, medan 57 % av de som räknade sig till den västerländska konstmusikaliska genren kände att de hade problem. Under Jobrants (1999) öppna frågor svarade eleverna på i vilka situationer de kände rampfeber och varför. Eleverna svarade då t.ex. redovisnings- och sökningssituationer, konserter och i lektionssammanhang (inför sin egen lärare). Jobrant fick också svaren att det var pressande att spela inför människor som till exempel är musiker för att de därför lyssnar mer kritiskt och granskande. Vidare skrev eleverna att de ofta byggde upp förväntningar på sig själva. Eleverna menade att deras lärare och kamrater hade krav på dem vilket ledde till att de kände en ökad prestationsångest.

Helena Hanson (2005) ville i sin studie undersöka hur avslappning kunde hjälpa elever vid musikhögskolan i Piteå att bättre hantera sin nervositet. En av grunderna i mental träning är just olika avslappningsövningar som ska få oss att kunna fokusera vår koncentration på rätt saker. Hanson fick möjligheten att studera 11st elever som gick på musiklärarprogrammet med klassisk inriktning. Eleverna skulle under 4 veckor lyssna på ett avslappningsband en gång per dag och minst 5 dagar per vecka. För att Hanson skulle ha möjligheten att se om avslappningsövningarna gav något resultat skulle eleverna fylla i en skriftlig enkät i början och slutet av varje vecka. Utöver enkäten fick eleverna gärna dagligen skriva ner sina egna kommentarer om träningen. Eleverna svarade bland annat på hur de brukade känna sig efter en konsert. 5 av eleverna kände ofta att de inte presterat maximalt av vad de kunde. Eleverna beskrev bland annat problem som dåligt självförtroende, för mycket nervositet, olika spänningar och krav som eleverna kände att de hade på sig. Resultatet av Hansons enkäter visade att eleverna kände sig mer avslappnade efter att de hade använt sig av avslappningsbanden. Två av studenterna hade känt att deras spänningar och smärtor i specifika muskelgrupper hade minskat och sex av eleverna kände sig piggare av att ha använt övningarna. Av de elva studenterna hade åtta spelat på någon typ av framförande under undersökningstiden. Sex personer av de åtta hade inte kunnat känna någon skillnad i nervositet vid uppspelet men två elever hade känt av positiva effekter. Tio av de elva eleverna hade efter undersökningstiden känt av olika positiva effekter av avslappningsövningarna och ville fortsätta arbeta med liknande övningar.

3. Teoretiska utgångspunkter

3.1 Ett sociokulturellt perspektiv

Enligt ett sociokulturellt perspektiv så kommunicerar vi hela tiden med hjälp av olika verktyg (Säljö, 2000). Verktygen eller redskapen vi använder oss av är enligt Säljö antingen språkliga eller fysiska. Han skriver:

Med en sociokulturell utgångspunkt är problemet med hur vi lär således en fråga om hur vi tillägnar oss de resurser för att tänka och utföra praktiska projekt som är delar av vår kultur och vår omgivning. Kunskaper av detta slag har inte sitt ursprung i hjärnan som en biologisk företeelse. Faktum är att vårt samhälles samlade kunskaper och färdigheter för länge sedan passerat vad en mänsklig hjärna kan hålla ordning på. (s. 21)

Med det menar Säljö (2000) att vi människor föds med en hjärna som kan hämta in kunskaper och att vi kan lära oss använda de verktyg som andra runtomkring oss använder sig av. Vårt språk och våra rent fysiska hjälpmedel har vi utvecklat under hela mänsklighetens historia. Genom att vi samarbetar som ett kollektiv kan vi ta del av varandras kunskaper och utvecklas som grupp och individer. Säljö skriver vidare att våra handlingar styrs av hur en miljö och dess verksamhet ser ut, detta kallar han för en "fysisk kontext". Således menar han att vi kommer agera utifrån var vi är någonstans och hur människor brukar bete sig där. En person kommer att göra olika ställningstaganden utifrån tidigare erfarenheter, "kognitiva kontexter". Personen kommer även tolka den sociala kommunikationen som Säljö benämner som den kommunikativa kontexten. Den kontext vi befinner oss i består enligt Säljö således av flera olika delar som han inte tror kan skiljas ifrån varandra. Dessa olika delar sammanstrålar på olika sätt och beroende av hur vi tolkar dem kommer vi agera på olika sätt.

Vi lär oss med andra ord genom att vi som individer interagerar med andra. I en konsertsituation står musikern på scenen och möter publiken. Troligtvis har hon många gånger själv tidigare suttit i publiken. Vi har lärt oss att om någon spelar eller framför något på en scen klappar vi med händerna efter det att numret är färdigt. Är framförandet riktigt bra klappar vi mer och kanske till och med busvisslar. Är vi som publik inte nöjda klappar vi inte alls. Som musiker bär vi med oss den vetskapen när vi går upp på scenen. Musikern vet med sig att publiken förväntar sig ett väl genomfört framträdande och försöker agera därefter.

Individens sätt att uppfatta världen och agera i den har ett intimt samband med de omgivande sociala och kulturella mönstren. De sätt att tala, lösa och definiera problem som vi möter i vår omvärld, tar vi över och använder för eget bruk. (Säljö, 2000, s. 105)

Säljö (2000) förklarar hur vi uppfattar och tolkar omvärlden med hjälp av Vygotskys bild av "inre tal". Han menar att vi med hjälp av språkliga verktyg för ett inre samtal och resonerar oss fram till hur det förväntas av oss att vi ska agera. Säljö betonar språket som en väldigt viktigt redskap för hur vi kommunicerar med oss själva men han menar även att vi använder oss av andra redskap för kommunikation som till exempel bilder.

Då pedagogen skall förbereda en elev inför ett framträdande måste flera olika delar medvetandegöras för eleven. Ett framträdande kan ses som en uppgift som eleven behöver hjälp med att lösa på ett bra sätt. Uppgiften för eleven består då inte bara i att lära sig musikstycket som ska framföras utan även tolka kommunikationen med publiken, medmusikanter, dirigent och elevens egna inre kommunikation. Säljö (2000) skriver att en mer kompetent person kan hjälpa en elev lösa olika uppgifter med vad han kallar för kommunikativa stöttor. Kommunikativa stöttor är kognitiva hjälpmedel som eleven kan använda sig av för att lösa och angripa olika problem/uppgifter. Då pedagogen pratar med sin elev på ett sätt som denne kan relatera till och förstå är eleven i den så kallade utvecklingszonen som Säljö beskriver utifrån Vygotskys teorier. Säljö skriver att:

Det krävs en anpassning till de intellektuella redskap och färdigheter som barnet behärskar för att den lärande skall kunna ta till sig kunskaper och insikter. (s. 123)

Eleven eller den lärande har alltid en uppnådd kompetens enligt Vygotsky. Den kompetensen kan enligt Säljö (2000) till exempel mätas i en provsituation, men utan hjälp av en mer kompetent person kan inte den lärande fortsätta utvecklas. För att den lärande ska nå en framtida kompetens måste då denne få hjälp. Genom att läraren utgår ifrån elevens nivå kan då eleven ta till sig ny information och göra om den till kunskaper som hon kan använda sig av i olika situationer. På så sätt har en lärande process ägt rum.

Säljö (2000) menar att man måste skilja på kunskaper och information. Vi kan besitta stora mängder information som vi inte kan använda oss av och därför är de inte kunskap. Säljö förklarar på följande vis:

Kunskaper är något man använder i sitt handlande i vardagen och en resurs med vars hjälp man löser problem, hanterar kommunikativa och praktiska situationer på ändamålsenliga sätt. Kunskaper är det som hjälper mig se ett problem eller en företeelse som något bekant och som något jag har tidigare erfarenhet av. (s. 125)

Säljö (2000) använder sig av termen appropriering då han pratar om hur man för olika syften och situationer lär sig tillämpa kognitiva och fysiska redskap. Han menar att detta sätt att lära sig använda olika redskap hela tiden går att vidareutvecklas och förfinas.

Appropriering kan ses som en gradvis process genom vilken individen bekantar sig med och lär sig att använda redskap i olika verksamheter och där man successivt skaffar sig allt större erfarenhet av hur det kan brukas på ett produktivt sätt. Säljö (2000, sid. 152)

Lärande kan därför ses som färdigheter som ständigt utvecklas beroende av de redskap vi behöver bemästra för att interagera i och tolka olika sociala sammanhang och praktiker.

Säljö (2000) pratar om att sociala handlingar inom en viss verksamhet kan delas upp i tre olika delar. Den första delen kallar han för ett verksamhetssystem. Med det menar han verksamheter som människor har arbetat fram under lång tid. Ett exempel på en sådan historisk verksamhet kan vara vår skola i och med att den utvecklats under många århundraden. Nästa nivå menar Säljö består av de som arbetar inom till exempel skolväsendet och utför olika uppgifter som är styrda av de mål verksamheten arbetar mot. Varje person

inom verksamheten utför olika rutinmässigt styrda aktiviteter och detta är den personliga verksamhetsnivån. Detta kallar Säljö för handlingar på mikronivå. En rutinmässig aktivitet skriver han kan vara att lära sig skriva på ett tangentbord med alla fingrar utan att se på tangentbordet. Han menar att sådana här aktiviteter blir automatiserade. Vi behöver med andra ord inte tänka på hur vi utför dem. Säljö menar att vi kommer till att göra fler fel då vi börjar fundera över hur vi utför sådana här ”starkt rutiniserade operationer” som han kallar dessa aktiviteter.

Utifrån det sociokulturella perspektivet har vi hämtat underlag för vår uppsats. Vi menar att det sociokulturella perspektivet utgår ifrån inre och yttre kommunikation och att mental träning är ett sätt att förbättra den kommunikationen. Den mentala träningen är ett verktyg som vi kan använda oss av för att uppnå mål som kan kännas svåra att nå. Verktøyen som nämns inom det sociokulturella perspektivet är vårt språk och bilder som vi använder oss av för att kommunicera inom oss själva och med våra medmänniskor. Det är med hjälp av att använda dessa kommunikativa verktyg som vi kan förändra hur vi tänker kring och förhåller oss till i olika sociala situationer, enligt Lars-Erik Uneståhl och Willi Railo. Litteraturen med Uneståhl och Railo grundar sig ju i idrott men vi ser klara likheter mellan idrottare och musiker/musikstuderande som kan använda sig av den mentala träningen som ett verktyg för att nå sina mål. Det är för oss intressant att se denna koppling mellan lärande teorier och träningsmetoder som används för att bland annat stärka en persons självförtroende eller minska dennes nervositet. Vad vi kommer att undersöka är hur ett antal musikpedagoger använder sig av den mentala träningen och om det främjar deras elever.

4. Metodologi och metod

4.1 Metodologiska utgångspunkter

Vi har valt vi att intervjua våra undersökningsdeltagare istället för att använda oss av enkäter. Det har vi gjort på grund av att våra deltagare skulle kunna prata fritt kring ämnet i vår studie och ha möjligheten att associera fritt kring de frågor vi valde att ställa. Eftersom vi ville göra en kvalitativ studie (Stukát, 2005) och på så sätt få en djupare förståelse för hur pedagoger arbetar med vårt ämnesval.

Annika Lantz (1993) menar att en intervju måste uppfylla tre kriterier:

- *Metoden måste ge tillförlitliga resultat (kravet på reliabilitet),*
- *Resultaten måste vara giltiga (kravet på validitet) och*
- *Det skall vara möjligt för andra att kritiskt granska slutsatserna. (sid.13)*

Patel och Davidson (1991) beskriver hur intervjufrågorna bestäms av olika struktureringsgrad. Väljer man att ha öppna intervjufrågor där intervjupersonen tillåts att tala öppet eller fritt kring ett ämne har frågorna en låg struktureringsgrad. Medan frågor med hög struktureringsgrad leder till att intervjupersonen endast svarar på den ställda frågan. Intervjun kan då mer liknas vid en muntlig enkät. Då man väljer att ställa frågor med låg struktureringsgrad får intervjun ofta även en låg standardiseringsgrad. En låg standardiseringsgrad innebär att intervjuaren till exempel kan ställa följdfrågor eller hitta på frågor i stunden för att föra intervjun vidare på ett naturligt sätt.

4.2 Metod

4.2.1 Intervju

Våra frågor bestod av både öppna frågor med låg grad av standardisering, Patel & Davidson (1991) och frågor av en mer standardiserad karaktär. För att resultatet av våra intervjuer skulle vara användbara har vi utformat våra frågor utifrån vårt syfte, vilket Annika Lantz (1993) belyser som avgörande för att kunna bearbeta och analysera informationen. Våra frågor var utformade så att vi skulle få svar på våra frågeställningar och få en tydlig bild av hur musikpedagogerna använder sig av och ser på mental träning. Vi hade i förväg skrivit ner de frågor vi ville ha svar på. Dessa användes under intervjutillfällena som en intervjuplan. Vi hade skrivit ner frågorna i en ordning som vi tyckte var naturlig för att hålla igång intervjuerna. Lantz (1993) menar att det är lätt för en oerfaren intervjuare att glida ifrån ämnet om denne inte har en intervjuplan att utgå ifrån. När vi ställde våra frågor svarade ibland intervjudeltagarna på flera frågor samtidigt och vid vissa tillfällen ställde vi följdfrågor för att få förtydligande svar. På så sätt formades intervjuerna efter hur deltagarna svarade vilket Patel & Davidson (1991) kallar för en låg grad av strukturering. Lantz (1993) menar i likhet med Patel & Davidson att det är vanligt under öppna intervjuer att den intervjuade personen, som hon kallar för respondent, ofta svarar på något mer än den ställda frågan och tar upp ämnen som intervjuaren tänkt ta upp senare. Hon menar att den som ställer frågorna då måste följa respondentens vidare resonemang för inte avbryta dennes tankegång.

Lantz (1993) menar att det är viktigt för att få en tillförlitlig dokumentation att antingen spela in eller videofilma intervjuerna. Då intervjuaren endast antecknar respondentens svar går information förlorad i och med att den som ställer frågorna inte hinner med att skriva ner hela svaren. På grund av detta så antecknas bara det som anses viktigt i stunden utifrån intervjuarens tolkning och förståelse. Vi har därför valt att spela in intervjuerna på minidisk för att senare skriva ut dessa ordagrant.

4.2.2 Urval och genomförande

När vi började diskutera vilket ämne och vad vi skulle undersöka kom vi fram till att vi ville intervjua både elever i kommunala musikskolan och musikpedagoger. På grund av den korta period vi hade till förfogande blev det tydligt att vi var tvungna att begränsa oss. Eftersom tiden inte räckte till valde vi därför att fokusera oss på musikpedagogernas syn på den mentala träningens betydelse för eleverna. Vårt val att inte fokusera på elever inom kommunala musikskolan berode på att vi skulle få svårt att få kontakt med dem veckorna före jul. Om vi valt att undersöka elevernas syn på deras nervositet hade vi velat följa dem under en längre period för att se hur de förbereder sig inför en konsert och hur de tänker innan, under och efter deras framträdande.

Valet av intervjudeltagare föll sig ganska naturligt. Då vi båda är studenter vid Göteborgs universitet har vi fått kännedom om olika pedagoger som arbetar med mental träning på olika sätt. Vi funderade över vilka musikpedagoger vi skulle vilja intervjua och kom under våra diskussioner fram till sex möjliga pedagoger.

Vi valde ut våra intervjudeltagare under vår datainsamling (Ht december 2007). Vi ville intervjua sex lärare som undervisar i olika ämnen men även har mental träning som en integrerad del i sin undervisning. Vi bestämde oss för sex stycken pedagoger. Genom universitetets databas hämtade vi deras e-mailadresser och telefonnummer. Dessa var mellan 30- 60 år gamla och arbetar inom olika musikämnen och/eller instrumentalundervisning. Samtliga lärare arbetar inom universitet och Högskolan för scen och musiks verksamhet.

Till fyra av våra tänkta intervjudeltagare skrev vi ett e-mail där vi förklarade att vi ville intervjua dem om mental träning. I e-målet frågade vi om de ville vara med i undersökningen och skickade även med intervjufrågorna. En svarade väldigt omgående men alla svarade inom en vecka. När vi fått deras svar kontaktade vi dem även via telefon för att hitta en tid och plats där intervjun kunde äga rum. De andra två tog vi kontakt med via telefon eftersom vi inte hade tillgång till deras e-mailadresser. Den ena var intresserad att vara deltagande i undersökningen medan den andra inte hade tid att medverka. Då vi inte fann en lämplig ersättare fick vi därför lov att nöja oss med våra fem deltagare. På grund av bortfallet föll vår strävan efter en jämn könsfördelning. Resultatet blev därför att vi fick möjligheten att intervjua tre män och två kvinnor.

Nackdelen med att intervjua personer som är musikpedagoger vid en tid som denna, innan jul, är att alla har oerhört mycket att göra. Flera av de tillfrågade pedagogerna är involverade i julkonserter, kursavslutningar, terminsuppspel och så vidare. Trots det, har intervjudeltagarna varit väldigt vänliga och glada att få vara med och delta i undersökningen, eftersom de tyckte att ämnet var intressant och viktigt.

För att dokumentera intervjuerna använde vi oss av två minidiskar för att vara garerade ifall något oväntat skulle inträffa med en av dem. Det visade sig vara bra eftersom en av dem stängde av sig under en av de första intervjuerna. Vi spelade in intervjuerna från början till slut utan pauser. Intervjuerna ägde rum på olika dagar antingen i deras arbetsrum eller i något litet personalrum på skolorna där de arbetade. Deltagarna svarade ibland på fler frågor samtidigt så vi kunde inte fråga precis i den ordning som intervjufrågorna var nerskrivna.

När intervjun av varje deltagare var avslutad frågade vi ifall de ville vara anonyma eller inte. Då en av de intervjuade ville vara anonym har vi valt att ge alla deltagare fiktiva namn för att inte någon skall kunna identifieras. När de intervjuade musiklärarna nämner vilket/vilka instrument de spelar har vi valt att skriva till exempel *sitt instrument* istället för det instrument de nämner.

När intervjuerna var klara skrev vi rent dem ord för ord på en dator. Vi hade inspelningarna till hjälp för att höra varje ord. Detta finns sparat. Då intervjuerna var renskrivna påbörjade vi bearbetningen av dem.

4.3 Analys och bearbetning

I sökandet av svaren på våra forskningsfrågor valde vi att inrikta vår analys på att synliggöra likheter och olikheter mellan hur våra intervjudeltagare ser på mental träning. Vi ville även se vilka faktorer som de intervjuade musikpedagogerna menar påverkar elevernas nervositet och hur de praktiskt arbetar med mental träning.

Som analys metod valde vi att bearbeta vårt material kvalitativt. Kvalitativ bearbetning innebär enligt Patel och Davidson (1991):

Målsättningen med arbetet är att hitta mönster, teman och kategorier i materialet. Dessa mönster, teman och kategorier ligger sedan till grund för den skriftliga rapport, i vilken vi redovisar arbetet. (s.101)

För att kunna svara på våra forskningsfrågor har vi letat efter teman och relationer mellan olika begrepp i våra transkriberade intervjuer. Vi läste alla intervjuerna var för sig och gjorde markeringar i texterna då musikpedagogerna pratade om till exempel vad mental träning är. Vi sökte bland annat efter hur pedagogerna tillämpar mental träning för att förbereda sina elever inför ett framträdande. Påverkande faktorer innan och under uppspel och tillvägagångssätt för att kunna nå en lustfylld tillvaro vid ett framträdande var också något vi sökte efter. Det blev tydligt när vi läste intervjuerna att det fanns tydliga likheter mellan hur pedagogerna arbetar med mental träning. Dock fann vi även många skillnader. Det visade sig att pedagogerna ofta använde sig av liknande metoder men benämnde dem på olika sätt. Därefter sammanställde vi vårt resultat under olika rubriker som visade de teman som vi funnit i intervjuerna.

Vid de tillfällen då vi citerat intervjupersonerna har vi tagit bort utfyllnadsord/ljud som t.ex. eh, öh och liknande. Vi har även tagit bort ena ordet då intervjupersonerna sagt samma ord flera gånger i följd. Däremot har vi strävat efter att behålla uttrycket i deras talspråk. Att vi har korrigerat texterna beror på att de ska bli lättare att läsa men vi har inte ändrat själva innehållet. Resultaten är grundade på våra tolkningar av intervjudeltagarnas svar och hur vi

tolkade vad de betonar är viktigt. I våra tolkningar har vi också tagit hänsyn till hur de i sitt tal använde olika gester, mimik, tonlägen och betoningar.

Under våra intervjuer använde vi oss av som vi nämnt tidigare av en intervjuplan som bestod av frågor av olika struktureringsgrad. Intervjuplanen användes för att vi inte skulle glömma att ställa vissa frågor som var av vikt för vår studie. Nedan kan ni se vilka frågor som ställdes under intervjuerna i en ungefärlig ordning. Dock har vi inte skrivit med alla de följdfrågor som ofta ställdes under intervjutillfällena.

Intervjufrågor:

Vad har du för utbildning?

Vad har du för yrke?

Hur länge har du undervisat?

Vad anser du att mental träning är?

Använder du dig själv av mental träning och i så fall hur och varför?

Hur har du kommit i kontakt med mental träning och varför?

Stötte du på mental träning under din egen utbildningstid?

På vilket/vilka sätt har det påverkat dig att använda mental träning?

Har du enskilda lektioner med elever?

Undervisar du även i grupp och i så fall hur många elever åt gången?

Förbereder du dina elever mentalt inför en uppspelning?

Hur förbereder du dina elever inför en uppspelning?

Ser förberedelserna inför uppspel olika ut beroende på hur stor grupp det är?

Förbereder du olika elever på olika sätt och i så fall hur och varför?

Hur förändras elevernas resultat genom att tillämpa mental träning?

Vilka metoder använder du dig av i din undervisning?

Ge exempel på olika situationer då du använder dig av mental träning i din undervisning?

Vilka faktorer påverkar ett uppspel?

I och med att vi valde att göra alla deltagare anonyma har vi benämnt dem med följande namn: Anders, Ola, Siv, Ulf och Anna.

4.4 Tillförlitlighet

Vi var medvetna om att vi genom vårt val av att använda intervjuer som informationskälla för vårt arbete bara skulle kunna undersöka ett fåtal musikpedagoger. Vi får därför genom vår undersökning inte reda på t.ex. hur många pedagoger som arbetar med mental träning som ett verktyg för att förbereda sina elever, men det är inte heller vårt syfte. Undersökningen är utformad på så sätt att pedagogerna under intervjuerna ska ha möjligheten att prata utifrån sig själva och deras egna erfarenheter av ämnet.

Säljö (2000) skriver att:

Vad människor säger, skriver eller gör är alltid kontextuellt bestämt och uttrycker inte endast deras begreppsförståelse. /.../ Vad vi får reda på genom

att ställa en fråga i en intervju är just vad individen - i den aktuella situationen och givet de villkor man uppfattar gälla – finner rimligt och önskvärt att säga och/eller vad man i hastigheten kommer på. (s. 115)

Genom att vi i förväg skickat ut intervjufrågorna tillsammans med studiens syfte till alla intervjudeltagarna ville att de skulle få möjligheten att tänka igenom sina svar. På så sätt menar vi att deras svar troligtvis kommer att vara relevanta och viktiga för vår studie.

Under intervjuerna har vi haft en öppen och förstående inställning gentemot intervjupersonerna för att inte väcka försvarsattityder hos dem (Patel & Davidsson, 1991). Vi känner att alla intervjuer varit givande för vår studie och att intervjupersonerna varit tillfreds under tiden för våra intervjuer. Lantz (1993) menar att tillförlitligheten av intervjuer även beror på hur väl intervjuaren förstår respondentens perspektiv. Hon menar att den förståelsen färgar både informationsinsamlingen och analysarbetet. För att tolka en intervju menar Lantz att det är viktigt att intervjuaren har de förkunskaper som krävs. Vi har genom kurser under vår utbildning tagit del av olika metoder inom mental träning. Dessutom har vi sökt mer kunskap genom böcker och tidigare studier för att öka vår förståelse för ämnet. På så sätt menar vi att vi kunnat följa respondenternas resonemang och tolka dessa på ett ändamålsenligt sätt. För att vi inte skulle gå miste om information under intervjuerna valde vi att spela in dem.

5. Resultat

I detta kapitel presenterar vi vårt resultat utifrån de rubriker som belyser våra forskningsfrågor och syftet för vår studie. Rubrikerna är sammanställda i fem avsnitt. I det 1:a avsnittet har vi sammanställt vad pedagogerna menar att mental träning är. Det 2:a avsnittet är en sammanställning av olika faktorer och orsaker som pedagogerna menar påverkar en elev eller en musiker inför och under en konsert. Vilka metoder som pedagogerna använder sig av för att arbeta med mental träning redovisas i avsnitt 3. I det 4:e avsnittet har vi lyft fram de exempel på förbättrade resultat som pedagogerna sett på sina elever efter att de arbetat med mental träning. Avsnitt 5 omfattar pedagogernas sätt att använda sig av mental träning i sin musikundervisning. Slutligen ger vi en sammanfattning i avsnitt 6 av bland annat de metoder som pedagogerna pratat om under intervjuerna.

5.1 Mental träning

Siv tar under intervjun upp flera olika punkter som hon menar är kärnan i den mentala träningen. Hon berättar att den mentala träningen är en metod för att öka acceptansen för sig själv, den egna självkänslan och självförtroendet.

Enligt Ulf glömmer musikern ofta bort den mentala och emotionella förberedelsen. Ulf berättar:

Oftast när vi förbereder oss på olika sätt som musiker tänker vi väldigt mycke på själva utförandet va gäller mina färdigheter, mina kroppsliga och fysiska färdigheter och glömmer den mentala och emotionella biten /.../ så mental träning är... övningar och förberedelser för att förbättra... mig på, mig själv på den mentala och emotionella sidan som är väldigt, väldigt stor som musiker, som är minst lika stor som dom fysiska...

Även Anders menar att den mentala träningen är en metod för att stärka sig själv och bearbeta sådana saker som inte räknas till det speltekniska.

Ola sammanfattar vad mental träning är för honom på ett sätt som vi menar genomsyrar även de andra intervjuerna:

/.../ Vi kan i en viss situation ha massvis med energi utan att ha förmågan att använda den. Vi blir stirriga, vi får panik. Det är vad man kallar för allvarlig nervositet. Det andra e glad nervositet om man pratar det språk som idrottspsykologerna har.

Ola förklarar vidare:

Mental träning innebär att öva sig i att få tillgång till sina resurser fullt ut. Det vill säga vi har masser av föreställningar om vad vi kan och vad vi inte kan å de föreställningarna de blir våra sanningar. Å tror vi att något e svårt, då är det risk att det just blir svårt. Tror vi att något är omöjligt då provar vi kanske inte ens en gång. Tror vi att något är jättekul så går vi in i det arbetet med andra förutsättningar. Så mental träning det är att ställa in sig på maximal effektivitet, maximal öppenhet. Det är för mig mental träning.

Alla intervjuade pedagoger är eniga om att mental träning är en viktig del inte bara som musiker utan för alla människor. Under intervjuerna berättade pedagogerna även om hur de blivit hjälpta av att använda sig av mental träning. De menar att det både är viktigt som musiker och som pedagog att ha kännedom om hur en person kan förändra hur vi tänker i olika sociala situationer. Genom en sådan medvetenhet kan en musiker nå sin fulla potential.

5.2 Orsaker till nervositet

I detta avsnitt tar vi upp olika orsaker som kan leda till nervositet enligt pedagogerna. De främsta orsakerna de nämner som nervositetshöjande har vi sammanställt under olika rubriker. Pedagogerna belyser också att det finns lika många olika orsaker till nervositet som det finns människor. Musikpedagogerna menar att det är viktigt att vara lyhörd mot sina elever för att se vilka orsaker som påverkar deras nervositet negativt.

5.2.1 Att stå i centrum

Anders, Ulf och Ola säger att det spelar stor roll om man står själv i centrum som musiker eller om man spelar tillsammans med vänner som man känner och har spelat med förut. Spelar man med vänner som man känner sen innan kan situationen att stå på scen kännas lättare för att man då redan har bekantat sig med en del av tillvaron runtom sig. Då kan musikern lättare känna sig trygg och inte lika utsatt menar dem.

5.2.2 Dagsform och stabilitet

Siv menar att många *"lever med för hög grundspänning"*. Är inte musikern som Siv kallar det *"grundad"* det vill säga samlad eller lugn och har rätt anspänning inför framträdanden så tål hon inte det adrenalinpåslag som inträffar då hon blir nervös. Anders säger att det inte bara är musikerns egen dagsform som påverkar nervositeten. När musikern spelar med till exempel en kompgrupp kan även medmusikernas dagsform påverka nervositeten, enligt Anders. Med det menar han att om musikerna inte är stabila kan en osäkerhet sprida sig till alla musiker på scenen som kan leda till en ökad nervositet. Anders tar även upp mer vardagliga faktorer som påverkar framförandet. Han ger exempel som trötthet, om man ätit bra, sovit dåligt eller vilket skick instrumentet är i. Ola pratar dagsform som en persons stabilitet. Han menar att det spelar stor roll hur pass stabil musikern känner sig. Känner musikern sig instabil menar Ola

att musikern blir orolig och på så sätt ökar sin nervositet. Även Anders tar upp att det påverkar musikern om hon trivs i situationen och känner sig trygg i sig själv.

5.2.3 Repertoar och musikaliskt förhållningssätt

Ola och Anders tar upp hur musikern kan förhålla sig till den musik de ska spela. Anders menar att det spelar stor roll hur pass väl musikern kan stycket hon ska spela upp. Siv menar att det är viktigt att musikern väljer musikstycken som inte ligger över hennes nuvarande nivå. Gör musikern det menar Siv att det skapar en inre laddning som leder till ett ökat adrenalinpåslag eftersom musikern vid konserten kanske inte riktigt hunnit lära sig musikstycket. Det ökade adrenalinet kan påverka musikerns fokus negativt och därför även öka nervositeten menar Siv.

När vi frågar Ola vilka faktorer som kan skapa nervositet svarar han bland annat:

Sen måste ha ett speciellt förhållningssätt till den repertoar jag ska spela. Jag kan ha specifikt gott självförtroende omkring vissa stycken, och specifikt dåligt om andra stycken. Kanske beroende på att vissa stycken har jag spelat och de har gått bra. Jag har fått positiv feedback. Andra stycken jag spelat gick inte så bra å fått taskiga kommentarer. Då kan jag känna mig orolig för detta. Då får jag bearbeta detta så att jag har ett förhållningssätt till stycket som är bra, ett förhållningssätt till mig själv, till stycket.

5.2.4 Spöken i publiken

Pedagogerna pratar om olika personer som kan störa musikerns koncentration under en konsert. Ola kallar de personer som skapar en ökad nervositet för musikerns spöken. Spöken är en vanlig företeelse som många människor inte bara musiker brottas med i olika sociala sammanhang enligt pedagogerna. En förutsättning för att musikern ska kunna förhålla sig till sina spöken är att musikern är medveten om vilka de är. Först när spökena är synliggjorda kan musikern lära sig att förhålla sig till dem. Ola säger så här:

Åh alla har vi våra spöken. Det vill säga någon person som vi tycker:
Å det vore hemskt om den kom på min konsert.

Han menar att man genom den mentala träningen kan förbereda sig så att man kan hantera sina spöken.

Ola berättar att han haft en del elever som kommit och berättat efter konserter:

Så kom Gustav. Å det gjorde ingenting. Jag riktade hela min uppmärksamhet mot att spela vackert för Gustav. – Hör du hur vackert jag spelar Gustav, tänker man då. Å då liksom har man kommit långt.

Anders och Ulf ger exempel på olika personer som skapar en ökad nervositet som t.ex. föräldrar, egna lärare eller andra auktoritetspersoner. Ulf menar att en hel publik kan vara ett stort ”spöke” t.ex. om man som instrumentalist spelar inför musiker som trakterar samma instrument. Han syftar då på att alla i publiken granskar musikern på ett mer ingående vis. Han berättar vidare att det motsatta förhållandet kan gälla om musikern till exempel:

/.../ åker upp till Nordmaling för å spela för en tacksam publik (skratt) i kyrkan å ingen spelar flöjt där...

Ulf menar att det i en sådan konsertsituation kanske inte finns några ”spöken” i publiken.

5.2.5 Lokal och publik

Siv, Ola och Anders menar att lokalen är en faktor som man måste ta hänsyn till som musiker. Vidare säger de att om musikern aldrig förut spelat i konsertlokalen kan det skapa en onödig osäkerhet vid konserttillfället. Anders säger att det är viktigt för musikern att känna till de olika förutsättningar som konsertlokalen erbjuder. Han menar att det inte alltid till exempel finns möjligheter för musikern att värma upp och bekanta sig med lokalen innan framförandet. Vidare säger Anders att även publikens storlek kan spela stor roll för musikern. Avgörande kan vara om att det är en liten konsert eller ska man spela inför många. Ola ger exempel på hur man kan förbereda sig och skaffa god lokalkännedom:

Sen ska jag ha ett förhållningssätt till lokalen och om jag aldrig har spelat i lokalen förut så får jag gå och besöka den, bekanta mig med den, se hur den ser ut, föreställa mig hur jag sitter på podiet och spelar. Jag kanske till och med kan sitta på podiet och spela och föreställa mig att här är fullt med publik.

Siv berättar utifrån sina erfarenheter hur elever och musiker blir påverkade av att byta lokal och att stå och spela inför en publik. Hon nämner att hon ofta hört elever säga att de spelade så bra hemma men att det under konserten inte alls gick lika bra. Siv säger att eleverna inte kan förstå hur det kan komma sig att resultatet blir så olika. Siv förklarar på följande vis:

”Nej för att de e så många andra faktorer som kommit in å stör nu. Nu har du bytt miljö. Å nu känner du dig iakttagen av någon. Därför har du svårt att vara fokuserad å gå in så som de va hemma när du njöt å gjorde detta, utförde de här stycket å va totalt absorberad å då kände jag att idag gick de ju riktigt bra de här”.

Problemet med pedagogernas lösning att besöka lokalen i förväg är att det ofta inte är möjligt. Ska man som elev spela i t.ex. en aula eller samlingslokal kan det finnas möjlighet att besöka dem, men som musiker existerar oftast inte den möjligheten, eftersom tillgång till lokalen ofta blir möjlig först en stund innan konserten.

5.2.6 Oförutsedda faktorer

Förutom de faktorer vi har sammanställt ovan tar alla intervjuade pedagoger upp flera oförutsedda faktorer som kan inträffa under en konsert. I och med att musikern inte kan förbereda sig fullt ut på dessa faktorer, kan de under ett framförande påverka musikerns fokus och nervositet negativt. Till exempel nämner de att en dörr kan slå igen eller att någon ser trött ut i publiken. Ola menar att hur musikern tolkar dessa händelser och intryck påverkar henne på olika sätt. Han ger ett exempel på hur musikern kan tolka en trött åskådare i publiken på ett negativt sätt:

”Där såg jag nån som såg trött ut på tredje raden, det var nog ett tråkigt program jag spelade”.

Ola menar att musikern genom att arbeta mentalt kan förändra sina tankemönster och tolka olika intryck positivt istället för negativt. En gäspning i publiken menar Ola lika gärna skulle kunna betyda att den personen tillät sig att slappna av eftersom musikern spelade så vackert.

5.3 Metoder och begrepp som användes

Alla de undersökta pedagogerna har vid olika tillfällen själva använt sig av mental träning. Pedagogerna använder också mental träning som en del i sin undervisning som musiklärare, men alla har inte lika klart utarbetade metoder. Vi tolkar utifrån pedagogernas redogörelser att avslappning är en grundläggande faktor i den mentala träningen även om Anders inte använder sig av avslappningsövningar i sin undervisning.

I detta avsnitt har vi sammanställt deras erfarenheter och de metoder de ger exempel på som de menar kan användas både som lärare och för egen del. Vi har även sammanfört de begrepp och faktorer som de undersökta pedagogerna menar är väsentliga i mental träning.

5.3.1 Avslappning

Ola och Siv talar om två typer av avslappning, kroppslig och mental. Enligt dem är avslappning en förutsättning för att träna mentalt. När kroppen är avslappnad är hjärnan mer mottaglig för att till exempel bryta negativa tankemönster.

Ola menar att det är genom avslappning och fokusering som vi kan lära oss att utnyttja vår energi på bästa sätt.

”Det visar att om man e avslappnad å kan fokusera, dom två sakerna och kan mobilisera den energi som finns, till och med skapa större energi och fokusera den på rätt sätt då får vi tillgång till vår riktiga potential”.

Kroppslig avslappning

Ola ger ett exempel på hur man kan nå kroppslig avslappning. Han belyser också att många människor har problem med att slappna av på följande vis:

”Ja det är inte självklart att det är enkelt bara för att man börjar med avslappning, för en del har faktiskt svårt att slappna av. Så det är en konst i sig att få folk att slappna av... först kroppsligt och sen mentalt. Kroppen ligger där och den blir tyngre och tyngre å man känner en värme och det känns som kroppen sjunker ner i madrassen eller i stolen eller så... tung huvet känns tungt å så vidare. De e en utmaning, en del har jättesvårt med det man lyfter handen för att se om den är tung å då hjälper de till. Dom kan inte överlåta armen åt nån annan”.

Ulf och Siv brukar använda sig av olika förinspelade avslappningsband som Lars-Erik Uneståhl har producerat när de undervisar i mental träning. Banden leder personen som lyssnar till ett avslappnat tillstånd. Siv menar att den fysiska avslappningen hjälper personen att släppa på en för hög psykisk laddning. Den fysiska avslappningen menar hon är en förutsättning för mental träning.

Mental avslappning

Den kroppsliga avslappningen följs sedan enligt Ola av en mental avslappning. Han beskriver hur en sådan kan gå till:

”Tillåt dig å släpp alla tankar du har bara njut av att vara avslappnad i kroppen. Koncentrera dig på din andning det är då en sak alltså, man pratar om att man ska fokusera på nånting för att slippa de som stör. Det som stör är bristande självförtroende, så kallade sanningar om hur saker och ting e eller inte e. Å för att kunna göra det måste man kunna fokusera på någonting det går inte att säga att;
-Nu ska du inte va orolig. För då har jag sagt inte och inte kan hjärnan inte sortera så utan då blir de då blir det egentligen orolig, registrerar hjärnan. Å så blir man mer orolig”.

Ola menar att om man tänker negativt eller uttrycker sig i negativa termer så utformas det man ska göra negativt. Han menar att man istället ska fokusera på andra saker, till exempel på hur det låter när man andas, hur det känns, eller hur kroppen känns i viloläge innan nästa andetag. Då kan man enligt Ola släppa de negativa tankarna mer och mer och istället fokusera på andra saker.

5.3.2 Målbilder

Ola och Siv tar upp målbilder som väldigt viktiga. Målbilder är en vision av vart man vill nå som musiker. Siv menar att musikern kan ha visioner om hur långt hon har nått om tio år men att det är bättre att sätta upp mer realistiska målbilder. Hon säger att man ska ha både delmålsbilder och målbilder som ligger längre fram i sin utveckling. Siv och Ola menar att ett delmål bara ska ligga kanske 3 månader fram i tiden. Vidare säger Siv att om musikern pressar sig för hårt skapas stora laddningar inombords vilket inte främjar den personliga utvecklingen. Ola menar att målen alltid måste vara positivt laddade. Det ska inte kännas

negativt att nå sina mål. Han beskriver hur man under avslappning kan tänka kring sina mål på följande vis för att befästa dem i det undermedvetna:

/.../ Jag tänker mig in i framtiden, jag ser mig själv fem år framåt eller tio år framåt eller ett år eller tre månader framåt, jag ska spela på en konsert och jag känner att jag ser fram emot det. Publiken är mina vänner, jag kommer spela ypperligt, jag är lycklig för att kunna spela för just dom människorna /.../

Ola menar att det är viktigt att befästa sina mål under avslappning för att vi lättare tar till oss dem då och på så sätt fokuserar vår energi för att nå målen.

5.3.3 Mentala rummet

Det mentala rummet är en imaginär bild av ett tillstånd en person kan nå under avslappning. Där är det möjligt menar Siv att påverka tankar kring sin självbild och olika rädslor. Anna använder det mentala rummet för att bland annat befästa melodier i vad hon kallar för sitt sinnesminne. Enligt Ola kan en person i det mentala rummet byta ut negativa tankar mot positiva tankar. I det mentala rummet menar Siv att musikern kan påverka sitt framträdande, vardagliga liv och hälsa genom att skapa en inre bild. Hon förklarar hur och varför vi är mottagliga för detta.

/.../ När du ligger i ett djupavspänt tillstånd så ändrar sig rörelserna i hjärnan till ett annat mönster. Å när det mönstret träder in då [sic!] e ditt kritiska sinnelag dämpat. Därför är du mycket mottaglig för en positiv information. Å en positiv bild av dig själv i [sic!] antingen i hälsa eller överhuvudtaget eller ditt vardagsliv eller vid framträdande. Alltså den bilden du skapar i de tillståndet den lägger sig djupt i ditt omedvetna. Så har du gjort konserten sju gånger i mentala rummet så e det åttonde gången när du gör den första gången. /.../ Så det e inte första gången, utan hjärnan har redan upplevt den som en verklighet.

Anders berättar i sin intervju hur han själv har använt sig av imaginära bilder i situationer där han känt att det har behövts.

/.../ om man har en konsert, om man har en jury, om man ska söka ett jobb, om man har en jurysituation så försöker ja tänka mig in hur rummet ser ut, vilka personer som kan tänkas vara där, va ja ska spela, vilken ordning ja ska spela, hur ja ska spela det, försöka tänka igenom utan instrument försöker ja göra det, vid upprepade tillfällen innan.

Anna använder sig av olika visualiseringar där hon själv tänker sig in i olika situationer på liknande sätt som Anders beskriver ovan. Hon beskriver också hur hon har gått tillväga för att lära in till exempel melodier på kort tid. Det första hon gör är att öva in melodin i olika tempon och med olika uttryck. Därefter gör hon avspänningsövningar för att nå en mental avslappning så att hon kan påverka sig själv i det mentala rummet. I det mentala rummet tänker hon igenom sitt framträdande och tänker sig hur hon sjunger inför en publik. På så sätt menar hon att hon lär sig snabbare.

Ulf och Ola talar inte om det mentala rummet, med den benämningen. I deras intervjuer kan vi dock se tydliga likheter med Sivs utläggning ovan om det mentala rummet. Således drar vi slutsatsen att det finns olika sätt att se på denna mentala bild, men att den är en viktig del i den mentala träningen som ett steg att förbereda sig i att t.ex. stå på scen.

5.3.4 Självkänsla, självförtroende och självbild

Siv delar upp hur vi ser på oss själva i självkänsla, självförtroende och självbild. Vad självkänslan är förklarar hon på följande vis:

”Självkänsla är ju ditt egenvärde. De e ju alltså vad som är uppbyggt i barndomen i dig. Vad för stadga du har med dig av stabilt människovärde oberoende om du sjunger eller spelar bra. Hu stabil är du där? Vissa har alltså en svaghet därinne i det”.

Självförtroendet menar hon är hur pass duktig man vet att man är på sitt instrument eller inom andra områden. Hon säger att vi genom att ha utfört eller övat någonting flera hundra gånger bygger upp vårt självförtroende. För att nå ett gott självförtroende krävs det enligt Siv att den egna ambitionsnivån är i nivå med vad vi kan prestera och att vi accepterar oss själva även när vi gör fel. Angående svårigheterna med att acceptera våra egna misstag berättar Siv:

”Att när man ändå e lite duktig så vill man inte acceptera att sänka ribban. Men för å ge sig större frihet som person så måste du våga sänka ribban. Måste acceptera dig själv att du kan göra dåliga saker å det får ingå. Men det är inte att du vill göra dåligt. Men det ingår i din bild så att säga av dig själv å i det så blir du inte så rädd. Då, då får du en större frihet i att uttrycka dig”.

När Siv talar om själv bilden är det just acceptansen för sig själv som hon menar är viktig. För att kunna acceptera sig själv menar hon att man inte ska jämföra sig med andra som är oerhört mycket skickligare på att i detta fall traktera sitt instrument. Hon menar då att det är lätt att pressa sig för hårt. Hon berättar att det inte är ovanligt att det är en stor differens mellan en persons önskebild är och där personen faktiskt befinner sig.

Ola beskriver att en person efter kroppslig och mental avslappning kan börja arbeta med sitt självförtroende på följande sätt:

/.../ jag tänker mig in i en situation där jag kan ha känt mig ha dåligt självförtroende. En konsert som inte gick bra. Å så registrerar jag hur jag kände och tänkte då. Låt oss säga att jag tyckte att det var pinsamt. Där såg jag nån som såg trött ut på tredje raden det var nog ett tråkigt program jag spelade. Å då kan man ändra fokus på detta genom att introducera andra sätt att tänka att: Den där personen såg trött ut därför att du spelade så himla fint så äntligen kunde den personen slappna av å tillåtit sig att visa hur trött han var om han nu var trött eller var det bara min tolkning. Att rensa bort såna saker. Och konserten, ja jag kände mig, hade ont i magen så tänker man aah så tänker man konserten så såg det

ut så kändes det i kroppen och nu känner jag inte ont i magen jag har det känns skönt i magen så jag kopplar de situationen med en positiv känsla istället för den negativa känslan jag hade och kan då uppleva att mitt självförtroende växer.

Vad gäller självförtroende, självkänsla och självbild finns det alltså flera olika aspekter att ta hänsyn till. Det är viktigt att veta skillnaden mellan de tre olika kategorierna eftersom de måste bearbetas med olika metoder. Som pedagog är det viktigt att bl.a. hjälpa sina elever att finna en trygghet i sig själva och hjälpa dem acceptera att det är okej att göra fel m.m.

5.3.5 Fokusering

Siv beskriver ett tankesätt som idrottspsykologen Willi Railo arbetat fram för att arbeta med sin fokuseringsförmåga. Siv börjar med att beskriva en trygghetsbur som musikern ska tänka sig att hon kliver in i. Buren kan musikern bära med sig var hon vill. Siv säger:

/.../ Inne i den kan du göra allt de du kan. Din bild av de. Här inne kan du spela ut allt de du vill. Allt du kan. Du kan inte bli rubbad. Det spelar ingen roll om den sitter där i publiken eller den eller om dom gäspar eller... det rör inte denna din koncentrationsförmåga inne i denna trygghetsburen som du har här. Där e du så trygg å bra. Å kan göra allt du vill/.../

Ola menar att det inte bara är i en konsertsituation som det viktigt att ha en god fokuseringsförmåga. Genom att arbeta med mental träning säger han att vi kan bli mer effektiva. Ola ger exempel på olika tankar som kan störa vår fokusering under ett dagligt övningspass.

Många som sitter och övar här. Å egentligen kanske inte e här mentalt utan dom oroar sig för någonting. – Å fasen hur ska jag klara av hyran eller å egentligen så har jag haft mos-tenta om en vecka å så sitter jag och övar. Å så e ja okoncentrerad. Bortkastad tid.

Om en musiker accepterar sina misstag, har en realistisk ambition, god självkänsla och har ett gott självförtroende menar Siv att personen kan nå ett stadie av ”flow” eller ”flyt” under till exempel en konsert. Även Anna pratar om detta under hennes intervju. Både Siv och Anna menar att musikern som upplever ”flow” förlorar känslan av tid och rum. Flow uppstår då ingenting stör musikern varken egna tankar eller yttre faktorer enligt Siv. Anna menar att musikern måste släppa på det personliga kontrollbehovet för att kunna slappna av och nå ”flow”. Båda pedagogerna menar att musikern då har total närvaro. Musikern har då total fokuseringsförmåga vid just det tillfället.

5.4 Effekter av mental träning

Ola ger flera exempel på hur han sett att hans elever har förändrats genom att arbeta med mental träning:

Lyssnar bättre. Vågar lita på sig själva... bättre. I och med att dom lyssnar bättre och litar på sig själva så fraserar dom bättre. Å dom spelar renare, å mer rytmiskt. Kommer dom av sig alltså spelar ett fel så är det inte hela världen dom fortsätter ändå. Mm... Det är väl några exempel på detta.

Siv har sett liknande resultat på sina elever:

Du kan se ett friare kroppsspråk. Du kan märka en större acceptans för felspel å att å du kan också märka att dom uttrycker sig rikare bättre känslomässigt. Större dynamik. Bättre fokuseringsförmåga att vara i de man ska göra. Å de e ju a och o... fokuseringsförmåga. De e ju det de handlar om. Vi tappar fokus när vi blir rädda och störda.

Ulf menar att man kan se olika tydliga resultat på hur gamla elever han undervisar i mental träning. Yngre elever som är mellan 19 och 25 år säger Ulf är mer receptiva för idéerna i den mentala träningen. Ulf ger exempel på hur han genom att coacha elever fått dem att arbeta bort stora delar av nervositet för att klara av provspelningar och liknande.

5.5 Mental träning i musikundervisningen

Under intervjuerna har det framkommit att det inte är helt oproblematiskt att införa mental träning i sin undervisning. När vi frågar Ola om och hur han mentalt förbereder sina elever inför en konsert svarar han:

Ja, det ser jag som det allra första som jag börjar med. När vi pratar om en konsert eller till och med innan vi pratar om en konsert. Det ingår liksom i vardagen. När det är dags för konserten då väver jag in hela tiden att: – Det ska bli jättekul. Kan du känna hur härligt det ska bli å att göra konsert? Blunda lite grann, tänk efter. Vad tycker du om det stycket? Tycker du om det stycket – Aah, säger dom, visst. Vad är det för karaktär på stycket du ska berätta en historia. Tänk där sitter alla å så får du berätta den för dom. Dom är så glada för de. Kan du känna det? Liksom hela tiden väva in en förberedelse för konserten. På ett sätt så de kan slappna av.

För att Ola ska kunna veta hur en elev mår för dagen låter han denna gradera sig på en skala. Han kallar skalan för "heaven to hell scale". Ett betyder att eleven mår riktigt dåligt och att den tycker att situationen är obekvämlig och förfärlig. Eleven skulle helst vilja slippa att vara i situationen. Tio betyder att eleven känner sig fri och inte har några problem överhuvudtaget. Ola menar att graderingen dock skiljer sig mellan olika elever beroende av hur de ser på sig själva. Graderingen skiftar också från dag till dag och uppgift till uppgift. Ola ger exempel på hur elever kan svara då han frågar hur de mår och hur han tolkar deras svar.

När jag pratar om de här som är riktigt plikttrogna, duktiga, präktiga, - Åh, idag mår jag jättebra. - Å var är du på hell to heaven skalan? Ja jag é nog på tre fyra fem. Å de e katastrof för andra när dom säger tre fyra fem. Bara bra det är när man är nie tie. No problem at all... Så perspektiven är olika. Å då kan jag liksom se: okay, var befinner du dig nu då. - Jah... Jag har blivit mycke bättre. Nu e jag på sex. Tänk jag har kommit till sex redan efter tre månaders träning å så kort tid. (Skratt) Medan andra börjar på sju och e uppe på nie efter två vecker. Så man liksom får en liten uppfattning om hur man ser på sig själv. Hur man kan slappna av, hur man kan tillåta sig att göra fel e en sån sak". /.../ Såna elever som tar allt med en klackspark. Dom behöver ibland få en utmaning att känna att nu får du faktiskt, nu är det faktiskt allvar. Pratar jag att: - Nu är det allvar. Till dom som då e på tre fyra fem på heaven scale då rasar deras värld ihop ibland.

Ulf berättar om hur han integrerar delar av den mentala träningen i undervisningen. Han beskriver hur elever ibland inte spelar så bra som de kan under gruppundervisningslektioner på grund av nervositet av olika slag. För att inte eleven ska känna sig utsatt involverar Ulf hela gruppen på olika sätt. Ett sätt kan enligt Ulf vara att de andra eleverna berättar utifrån egna erfarenheter om deras nervositet. På så sätt vill han att eleven ska känna:

/.../ att alla vi som sitter här, vi är inga fiender, vi är faktiskt kolleger och kamrater som vill att du ska göra bra, vi är inga monster... hå... som man kan föreställa sig när man spelar.

Anders förklarar för sina elever hur vi lär oss att spela t.ex. ett stycke utantill. Han menar att eleven måste vara medveten om hur man övar för att vara fokuserad och lära sig spela rätt. Anders vill att hans elever ska spela sina stycken rätt varje gång de övar. Han menar då att även om eleven blir nervös under ett framträdande inte ska ha flera olika alternativ att spela. På så sätt tolkar vi det som att Anders menar att eleven ska känna sig säker i att hon kan stycket och få ett gott självförtroende till just det specifika stycket som ska framföras.

Anna använder sig av den mentala träningen i sin undervisning genom att hon inför framträdanden låter sina elever göra olika befrielseövningar. Hon menar att musiker lätt fastnar i sina rutiner och att om de rutinerna inte följs under konserttillfället skapar osäkerhet hos aktörerna på scenen. Detta kallar Anna för *rutinens brant*. Genom befrielseövningarna får eleverna chansen att improvisera och bryta sig loss från inövade rutinerna. På så sätt skapas en säkerhet hos eleverna och de blir inte förvånade och osäkra när något oväntat inträffar under framträdandet.

Siv och Anders känner båda att den individuella lektionstiden är för liten för att de ska kunna gå djupare in alla delar av den mentala träningen. Därför säger Siv att hon under enskilda instrumentallektioner valt att rikta in sig på att hennes elever ska nå en ökad acceptans för sin egen musikaliska förmåga.

Gemensamt för alla de undersökta pedagogerna är att de peppar sina elever inför uppspel och konserter samt pratar om nervositet när det behovet finns.

Ola säger så här:

Eller när jag haft enskilda lektioner i (här nämns ett musikinstrument, vår kommentar). Å jag upptäcker att den här personen det är ingen idé att jag står och undervisar i (här nämns ett musikinstrument, vår kommentar). Jag måste börja i en annan ände. Det här är lönlöst och till och med skadligt. Jag måste börja så att eleverna öppnar sig.

Ola menar då att han avbryter den ordinarie undervisningen för att prata med eleven och komma tillrätta med elevens problem/rädslor.

5.6 Sammanfattning

Pedagogerna menar att eleverna genom att träna mentalt stärker sin personlighet. Genom att eleverna arbetar med sin självbild, självkänsla och självförtroende blir de tryggare i sig själva och mindre påverkade av störande faktorer, både inre och yttre. På så sätt minskar deras nervositet eftersom de blir medvetna om vilka faktorer som påverkar dem och hur de kan bearbetas.

Under intervjuerna framkom det ett stort antal faktorer som kan vara störningsmoment för eleverna. Bland dessa nämndes spöken, oförutsedda faktorer såsom t.ex. en dörr som smälls igen eller en person som gäspar i publiken, nervositet, självförtroende och lokalkännedom. Alla dessa faktorer kan bearbetas med olika metoder för att eleven ska kunna känna positiv motivation att genomföra konserter med positiva tankar.

Flera av pedagogerna har, som de själva säger, sett revolutionerande framsteg hos sina elever. Framstegen som pedagogerna kunnat se och höra på hur eleverna utvecklats var bland annat att eleverna fick bättre intonation och timing, de spelar mer rytmiskt, använde sig av ett friare kroppsspråk, vågade spela mer dynamiskt och tog för sig mer på scenen än tidigare. Pedagogerna såg även resultat som de menar kom av att eleverna hade en större acceptans för att inte vara rädda att spela fel och att deras fokuseringsförmåga förbättrats.

Genom vår analys av intervjuerna har det inte framkommit några tydliga metoder som alla pedagogerna använder sig av, men vi fann en annan gemensam nämnare. Pedagogerna bryter deras planerade lektioner för att prata med sina elever då de visar tecken på att ha rampfeber eller en stor nervositet. Nervositeten kan komma av många olika orsaker/faktorer och ofta är det inte bara en faktor som påverkar eleven. Genom samtal med eleven söker pedagogerna få reda på vilka faktorer som ligger till grund för elevens nervositet. Först när de vet vilka faktorer som spelar in i elevernas nervositet kan de bearbetas. Varje faktor eller orsak behandlas med olika metoder. Det framkom flera olika metoder för att arbeta med mental träning och fyra av de intervjuade pedagogerna använde sig av liknande tillvägagångssätt. Metoden inleds med en kroppslig avslappning och följs av en mental avslappning då tankarna

fokuseras på till exempel den egna andningen. När man nått det stadium där inga tankar surrar i huvudet kan vi bearbeta till exempel vårt självförtroende eller självbild i det mentala rummet. Där kan man även göra visualiseringar av till exempel kommande konserter.

6. Diskussion

Syftet med vår studie har varit att genom intervjuer synliggöra olika metoder som musikpedagoger använder sig av i sin undervisning. Vi kommer i detta kapitel diskutera de problem vi stött på under undersökningens gång och problematisera deras påverkan av resultatet. De teorierna om lärande och tidigare forskning vi redovisat i tidigare kapitel kommer vi här sammanbinda med de analyserade intervjuerna i resultatdelen.

6.1 Undersökningens tillförlitlighet

Av våra 5 intervjuade pedagoger fann vi under intervjuernas gång att inte alla tillämpade mental träning i sin undervisning men alla pedagogerna använde sig av olika metoder för att stärka sig själva. Under vår andra intervju framkom det att pedagogen inte läst igenom de frågor som vi i förväg hade skickat ut. Därför kände vi att pedagogens svar inte alltid var genomtänkta och därför fick en ytlig karaktär. Denna intervju finns med i resultatet i de avsnitt pedagogens svar var relevanta för studien. Vår sista intervju var tvungen att utföras under tidspress på grund av pedagogens intensiva julschema och fick därför en annan karaktär än de övriga fyra. På grund av detta kände sig pedagogen stressad och det blev därför svårt för oss att få svar på våra frågor. Dock känner vi att intervjun var av betydelse och att det den pedagogen sa var av vikt för undersökningen. Därför har vi valt att ta med även den intervjun i resultatet.

Under de intervjuer då pedagogerna hade läst och funderat kring de frågor vi ville få svar på, fick intervjuerna ett naturligt flyt och ofta svarade de på flera frågor samtidigt. De intervjuerna kändes som naturliga samtal där vi som intervjuare bara behövde ställa korta frågor för att hålla samtalet igång. Svaren var ofta utförliga och innehållsrika. Dessa intervjuer har fått störst plats i resultatdelen på grund av deras omfattning.

I och med att vi gör vår undersökning i juletid fick vi inte möjlighet att intervjua den sista pedagogen förrän två veckor efter de andra på grund av dennes tidsbrist. Det ledde till att vi sammanställde de andra intervjuerna och letat teman i förväg innan vi förde in den sista intervjun i resultatet. Vi har dock skrivit om vissa delar och lagt till nya då vi behövt för att kunna lägga till den sista intervjun. Därför menar vi att resultatet inte påverkats av den senare bearbetningen.

6.2 Diskussion kring resultat och teorier

6.2.1 Kommunikation

När en musiker står inför en publik och ska spela menar de intervjuade pedagogerna att många oönskade tankar kan dyka upp som bryter musikerns fokus på dennes uppgift. Vi kunde se flera likheter mellan svaren från våra intervjudeltagare och vad musikhögskolestudenterna i Anna Jobrants undersökning svarade angående orsaker till deras rampfeber och bristande fokus. De tankar som dyker upp kan enligt våra intervjuade

pedagoger bero på olika faktorer som till exempel oönskade personer i publiken, någon som gäspar, att man inte känner sig trygg och lugn. Jobrants undersökning visade att

musikstudenterna ofta kände prestationsångest inför till exempel konserter och uppspel. Olika situationer leder till ett inre samtal, vilket enligt Vygotskys teorier sammanfaller med vad pedagogerna i vår studie talar om. Genom den inre kommunikationen tolkar vi vår omgivning enligt Vygotsky.

Vi tolkar det som att pedagogerna ser den mentala träningen som ett verktyg för att få en person att fokusera på en sak i taget. Enligt Säljö (2000) är språket ett sociokulturellt verktyg som vi använder för att föra inre och yttre samtal. Genom det inre samtalet som vi nämnde ovan, tolkar vi vad som händer omkring oss. Utifrån den tolkningen resonerar vi med oss själva om hur vi ska agera i sociala sammanhang. I en situation då vi blir stressade och känner oss pressade menar pedagogerna i vår undersökning att det är lätt för en person att tänka negativa tankar. Om en man som gäspar i publiken tolkar musikern det lätt som att det hon spelar är ointressant. Pedagogerna menar att en sådan händelse lika gärna skulle kunna ses ur ett positivt perspektiv. Mannen i publiken tillåter sig att slappna av och lyssna på den vackra musiken som framförs. Det är alltså viktigt för musikern att lära sig tolka både sin inre samt den yttre kommunikationen på ett sätt som gagnar henne enligt pedagogerna. De menar att det är en förutsättning för att kunna agera i pressade situationer.

6.2.2 Avslappning

Helena Hanson undersökte år 2005 elva musikhögskolestudenter vid Piteå universitet. Åtta personer hade under studiens gång spelat inför publik men endast två av dem kände att deras nervositet minskade. Enligt de pedagoger vi har intervjuat räcker det inte med att bara slappna av för att till exempel kunna dämpa sin rampfeber. Flera av pedagogerna talar även om att det kan ta lång tid för många att se resultat av att träna mentalt. Mental träning är något som flera av de undersökta pedagogerna menar att man använder sig av hela livet och kan tillämpa inom flera olika områden, det vill säga inte bara för att få mindre rampfeber. Hansons studie sträckte sig bara över fyra veckors tid. Hennes korta tid för studien kan vara en orsak till att inte fler av studenterna märkte någon skillnad i deras rampfeber.

6.2.3 Mentala förberedelser

Pedagogerna menar dock att den mentala träningen inte bara består av avslappningsövningar som vi nämnde i stycket ovan. För att en person skall ha möjlighet att kunna påverka till exempel negativa tankar om sig själv eller förbereda sig inför pressande situationer krävs, som sagt ovan att, personen slappnar av både kroppsligt och mentalt. Pedagogerna säger att man i ett avslappnat tillstånd kan "gå in" i det mentala rummet. Där kan musikern visualisera till exempel en kommande konsert. Musikern genomför i det mentala rummet konserten från början till slut. Visualiseringsövningen är något som måste göras flera gånger för att befästa händelserna i det undermedvetna. Det är först då som man blir mentalt förberedd enligt pedagogerna. I tanken har musikern då redan genomfört konserten flera gånger och avdramatiserat den inför det kommande fysiska uppträdandet. Lars-Erik Uneståhl (1995) menar att kroppen inte kan skilja på händelser som vi visualiserat i tanken från händelser som vi faktiskt har upplevt. På så sätt menar Uneståhl att vi kan ladda oss själva med positiva erfarenheter.

I likhet med hur Säljö (2000) nämner olika sociokulturella reskap som vi använder oss av för att föra inre samtal kan den mentala träningen ses som en metod att föra kvalitativa inre samtal. Varför vi väljer att kalla samtalen för kvalitativa beror på att pedagogerna menar att

en person som befinner sig i det mentala rummet fokuserar på vad den ska bearbeta. Alla andra tankar stängs ute. På så sätt tolkar vi det som att det inre samtalet då blir mer kvalitativt. De sociokulturella verktyg som pedagogerna nämner är inte bara språket i form av att byta ut negativa tankar mot positiva, utan de nämner även bilder och olika typer av situationsvisualiseringar som en person kan använda för att tolka och förstå sin omvärld.

6.2.4 Rutinens brant

Anna var den enda pedagogen som tog upp att musiker lätt kan fastna i olika rutiner då de ska uppträda. Hon menar att det finns en fara i att inte kunna improvisera i stunden. Under ett framförande berättar hon att det ofta händer oväntade saker på scenen då det är många inblandade i en produktion. När något oväntat händer får inte de som är på scenen tveka, de måste fortsätta agera som att ingenting har hänt. Detta för att publiken inte ska märka något. Att inte klara av att bryta sina rutiner kallar Anna för ”rutinens brant”.

Uneståhl (1995) undersökte hur idrottsmän förberedde sig inför tävling. Resultatet av studien visade att nära hälften av de undersökta idrottsmännen hade likadana förberedelser inför varje tävling. Uneståhl menar som Anna att det finns en fara i att alltid använda sig av samma rutiner. Faran består i att man kanske inte alltid kan använda sig av sina fasta rutiner på grund av oväntade faktorer. En musiker eller idrottsman kan då enligt Uneståhl bli osäker vilket påverkar dennes psyke negativt. Det kan i sin tur leda till en sämre prestation vid det givna tillfället. Säljö (2000) skriver att vi tolkar olika situationer bland annat med hjälp av tidigare erfarenheter. Har musikern/idrottsmannen då alltid använt sig av samma rutiner, har denne inga tidigare erfarenheter att luta sig mot då rutinerna bryts. Det kan också vara så att musikern/idrottsmannen vid något tillfälle presterat dåligt då denne inte kunnat följa sina rutiner. Då är det stor risk att resultatet inte kommer att bli bra eftersom musikern/idrottsmannen har den dåliga erfarenheten att relatera till.

6.2.5 Målbilder och fokusering

Flera av pedagogerna i vår undersökning är inspirerade av Willi Railo. Pedagogerna har tagit del av Railos metoder och nämner bland annat målbilder som en av metoderna inom mental träning. Pedagogerna menar att det är viktigt för en musiker/student att ha ett mål att sträva efter. De menar att det finns flera olika mål som är kortsiktiga och långsiktiga. De långsiktiga målen är ofta sådana som sträcker sig flera månader eller år framöver, medan de kortsiktiga målen är sådana som kanske sträcker sig en vecka eller en månad fram. De kortsiktiga målen blir en drivkraft som lättare kan främja motivationen för att nå det långsiktiga målet. Som pedagog måste man enligt Säljö (2000) kognitivt hjälpa eleven att själv nå målen genom att utgå från elevens egen nivå. Genom att eleven får hjälp av vad Säljö kallar för kommunikativa stöttor kan eleven själv lösa de olika problem som kan uppstå på väg mot målet. Med kommunikativa stöttor menar Säljö att man som pedagog måste utgå från elevens egen nivå. Detta så att eleven själv kan förstå informationen från pedagogen. Eleven kan då omvandla informationen till kunskap som den sen kan använda sig av i olika situationer. Pedagogerna nämner också detta.

Genom att förbereda eleven på olika sätt som till exempel att förklara hur uppspelet ska gå till, beskriva olika förutsättningar i lokalen eller att öva in stycket så att det sitter i ryggmärgen. Som vi beskrev i vårt teoriavsnitt tar Säljö (2000) upp hur lärande sker i olika miljöer och sammanhang. Eleven kommer därför kunna relatera till sina egna tidigare

erfarenheter från olika konsertsammanhang även om denne inte själv stått på scenen och spelat. De erfarenheterna kan till exempel bestå av hur en publik brukar bete sig och hur musikerna agerar. Säljö kallar detta att utgå ifrån olika sociala kontexter. Han nämner också hur en person i en viss praktik övar på någonting så mycket att det blir automatiserat. Det är det pedagogerna menar med att öva in stycket så att det sitter i ryggmärgen. Eleven eller musikern övar till dess att fingrarna går av sig själva. Som Säljö också nämnde kan då problem uppstå när studenten/musikern börjar fundera över vad den gör/spelar. Han menar då att risken för att spela fel ökar. Det är då pedagogerna menar att elevens/musikerns fokusering brister. Genom att eleven förstår dessa olika faktorer kan hon sedan arbeta vidare med förberedelserna på egen hand. När eleven har blivit medveten och bearbetat faktorerna tar detta inte fokus från det egentliga framförandet. Detta är något som även Ola pratar om. Han menar att det är viktigt att ha en god fokusering även när man övar.

6.2.6 Självinsikt och stabilitet

Under vår intervju med Siv tog hon upp skillnaden mellan självkänsla och självförtroende. Hon beskrev att självkänslan är det värde jag sätter på mig själv. Självförtroendet är däremot till exempel hur pass duktig jag vet att jag är på mitt instrument. Siv säger också att för att nå ett gott självförtroende krävs det att den egna ambitionsnivån är i nivå med vad vi kan prestera och att vi kan tillåta oss att göra fel. Hon talar även om självbilden som en del av acceptansen av sig själv, att jag inte ska jämföra mig med andra som kanske ligger på en högre nivå än vad jag gör. Det gör att musikern kan pressa sig för mycket. Vi menar dessa olika sätt att se på sig själv är viktiga för att få insikt i var vi befinner oss både känslomässigt och kunskapsmässigt. Genom att vi får kännedom om det kan vi som lärande söka hjälp utifrån. Vi har då kännedom om vår egen utvecklingszon som Säljö (2000) beskriver. Som pedagoger behöver vi veta hur våra elever ser på sig själva för att kunna utgå från deras behov. Vi kan då hjälpa dem genom utvecklingszonen för att nå framtida kompetenser. Det är också viktigt att få våra elever att känna sig trygga i sig själva och inte tappa självförtroende på grund av ett misstag. Flera av pedagogerna tar upp att det är lätt att få sämre självförtroende efter ett ”dåligt” framträdande. Pedagogerna menar att det efter ett sådant framträdande är lätt för eleven/musikern att tänka negativa tankar om sig själv. Detta försämrar då även personens självkänsla och självbild. Det som äger rum är ett för personen i fråga ett negativt laddat inre samtal.

7. Fortsatt forskning

I vår studie har vi framför allt inriktat oss på hur pedagoger ser på mental träning och vilka faktorer som de menar påverkar elever och musiker inför och under uppspel och konserter. Vi tycker det skulle vara av intresse att undersöka hur elever tänker kring uppspel och konserter. Vilka tankar tänker de innan de ska gå upp på scenen och spela? Hur påverkar det deras framförande? Hur har deras instrument/sång/dramapedagoger förberett dem innan framförandet?

När vi sökte efter olika studier och avhandlingar i ämnet mentala förberedelser, nervositet och rampfeber insåg vi att det inte finns mycket forskning i ämnet som är inriktad på de konstnärliga konstformerna. Inom idrottsvärlden har mental träning blivit en självklarhet som alla idrottsmän använder sig av. Detta menar vi inte är en slump. Mental träning används för att det fungerar. Den mentala träningen är ett sätt för idrottsmännen att klara av pressade situationer och fokusera till max när det gäller. Willi Railos boktitel ”Bäst när det gäller” är passande.

De studier som har gjorts på framför allt musikhögskolor visar att många musiker har problem med rampfeber men många vet inte hur de skall hantera den. Det skulle därför vara intressant att följa musikstudenter som under ett halvt eller helt år tränar mental för att se om deras resultat förändras. Minskas deras rampfeber? Får de bättre fokuseringsförmåga som leder till att de kan lära sig musikstycken snabbare och lättare? Är de avslappnade under framträdanden och så vidare. Det skulle också vara intressant att se om den mentala träningen även påverkar andra aspekter av i detta fall musikstudenternas liv. Blir de mer effektiva och självsäkra även inom andra områden?

Att forska inom detta ämne menar vi är intressant, inte bara för instrumental/sångpedagoger utan även för pedagoger som arbetar med musik i helklass. Hur kan en musiklärare till exempel hjälpa en elev som inte vågar sjunga inför klassen?

8. Referenser

Hansson, Helena (2005) *Musikalisk utveckling och lustfyllt spel?- En undersökning om regelbundna avslappningsövningars effekter på musikers musicerande och välbefinnande*. Hämtat via <http://www.uppsatser.se>

Inernettadress: <http://epubl.ltu.se/1402-182X/2005/03/LTU-MUH-EX-0503-SE.pdf>. Hämtat 20071211 klockan 13.30

Jobrant, Anna (1999) *Rampfeber- En kartläggning av nervositet och rampfeber i årskurs 3 vid Musikhögskolan i Göteborg*. Examensarbete 7p. Musikhögskolans bibliotek, Göteborgs universitet

Lantz, Annika (1993) *Intervjumetodik*. Lund, Studentlitteratur

Patel, Runa. Davidson, Bo (1991) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund, Studentlitteratur

Railo, Willi (1992) *Nya Bäst när det gäller*. Malmö, Utbildningsproduktion AB

Stukát, Staffan (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund, Studentlitteratur

Säljö, Roger (2000) *Lärande i praktiken- Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm, Bokförlaget Prisma

Uneståhl, Lars-Erik (1995) *Självkontroll genom mental träning*. Örebro, Veje Förlag AB